

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Ревность в отношениях

Я в своей жизни ревновал, иногда так, что «крышу» сносило. Лазал по деревьям, по крышам домов, следил. Набрасывался на случайных посетчиков мужского пола, которые оказывались рядом с «моей» женщиной. При этом внутри все распирало, как будто что-то хотело выйти наружу, не давало спокойно жить. Это было. Болезненных воспоминаний почти не осталось. И встречаясь с этим «прекрасным» переживание у своих клиентов, я как-то задумался, а что там такого интересного есть в ревности. Я думаю, что там целый букет переживаний, запускающий механизм ревности. Прежде всего, это чувство собственности. Я взял в кавычки слово «моя» женщина, чтобы показать, что никакая она не моя, это просто отдельная женщина, а не моя рабыня, наложница и т. д. Но которую я по каким-то причинам включил в свои границы. И теперь, конечно же, я испытываю множество разных, далеко не самых приятных эмоций по поводу как я считаю посягательства на мои границы. В основе этих эмоций лежит злость в разных ее модификациях. Но почему-то в нашей культуре не принято выражать злость (ты, же культурный, образованный и т.д.), а вот под видом ревности, пожалуйста, имеете право. Дальше. Я думаю, что в состав ревности входит также страх, особенно в состав сильной ревности. Страх потерять партнера, остаться без него. Причины возникновения страха много, но основная, на мой взгляд, это заниженная самооценка. Я потеряю этого человека, вот он немного ко мне присмотрится и затем сравнит с другими и все. Отвернется от меня. Это характерно как для мужчин, так и для женщин. Для более здоровых форм ревности я думаю характерно также присутствие удивления: я не понял, это кто там рядом, почему не я. И еще думаю множество разных других чувств (возмущение, досада, ...).

Ревность бывает мнимой (нездоровой) и реальной (здоровой). Для реальной ревности есть основания, а для мнимой, как правило, нет. Я думаю, что главным источником запуска здоровой ревности является энергия отношений. Когда энергия пары уходит на сторону и партнер начинает испытывать ее нехватку (совместно проведенного времени, тепла, любви и др.), то может возникнуть это сложное чувство.

Мнимая (нездоровая) (выдуманная, вымышленная) ревность скорее говорит о том, что что-то не в порядке с самим человеком (ревнивцем). Какие-то внутренние процессы запустили механизмы, нашедшие выход в ревности.

Если ревность здоровая (обоснованная, реальная), сложности, скорее всего, возникли в отношениях. Похоже, произошел перекося, при котором один или оба партнера испытывают дискомфорт, нереализованность своих потребностей в отношениях и один из партнеров находит выход в сложившейся ситуации на стороне.

Как различить какая из ревностей присутствует у человека? Как правило, нездоровая ревность намного острее, сильнее, пролангированна во времени. Запускается при любой мысли о неверности партнера. А поскольку такие мысли часто роятся в голове, то данное чувство почти не отпускает. Здоровая ревность становится актуальной, как правило, в определенные моменты, которым предшествовали определенные события, на пример позднее возвращение партнера, или другие «интересные» моменты. Может быть даже так, что нездоровая, болезненная ревность со временем, которое у каждого свои, скорее всего, приведет к тому, что ревновать уже придется к реальным, а не вымышленным людям. Когда регулярно своему партнеру говорить о его неверности, изводить его (ее) этим, рано или поздно партнер начнет делать определенные действия в сторону измены или вообще разорвет отношения.

В любом случае для уменьшения интенсивности ревности или ее устранения, в отношениях нужно разговаривать, делиться в паре своими опасениями, страхами. Важно своему партнеру проговорить о своих эмоциях по поводу происходящего. При этом важно делиться именно своим состоянием, а не переходить на описание личности партнера, предъявления ему претензий. В таком случае из конструктивной беседы ваш разговор скорее превратится во взаимную перепалку, поскольку на претензии, оскорбления хочется ответить и желательно побольнее. А вам ведь это не нужно, правда?

Практически всегда возникновение ревности свидетельствует о трудностях в отношениях. А как любые трудности они нуждаются в решении. И как показывает мой терапевтический опыт, решения находятся и отношения становятся даже крепче. Ну и это, конечно же, сигнал, что нужно заняться своим личностным ростом, что-то там застоялось.



Петров Сергей Викторович
Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 20 января 2014, 613 просмотров
<https://www.b17.ru/article/16552/>